



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

انسداد مزمن ریه

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات، میوه و...) استفاده نمائید.
- ✓ از خوردن غذاهای حاوی کافئین مثل قهوه، چای، کولا و شکلات خودداری کنید.
- ✓ از خوردن غذاهای نفاخ، ادویه دار و خیلی داغ یا خیلی سرد اجتناب کنید.

❖ فعالیت

- ✓ با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.
- ✓ فعالیت‌هایی مثل حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- ✓ در مورد مسافرت‌های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.

❖ مراقبت

- ✓ از قرار گرفتن در گرما و سرمای زیاد خودداری کنید. زیرا باعث افزایش خلط و تنگی نفس خواهد شد.
- ✓ در صورت قرار گرفتن در محیط سرد از ماسک و شال گردن استفاده کنید.
- ✓ از قرار گرفتن در محیط شلوغ و با ترافیک سنگین و دود خودداری کنید.
- ✓ فشار روانی و کلیه موارد استرس‌زا را از خود دور کنید.
- ✓ سعی کنید اتاق دارای تهویه مناسب باشد.
- ✓ برای حفظ رطوبت محیط (و رقیق شدن ترشحات ریه) از بخور استفاده کنید.
- ✓ ساعات استراحت و خواب خود را تنظیم کنید.
- ✓ پس از استفاده از داروی استنشاقی جهت کاهش خطر عفونت‌های قارچی دهان، دهان را شستشو دهید.
- ✓ از مواد محرک تنفسی مثل سیگار (قلیان و پیپ) پرهیز کرده و در محیط‌هایی که دود سیگار وجود دارد وارد نشوید.

- ✓ از افراد سرماخوردده ومبتلا به عفونت هاي تنفسی دوري كنيد.
- ✓ به علت تنگی نفس در اين بيماران توصیه می شود اكسيژن به خصوص در شب در دسترس باشد (در صورت صلاحديد پزشک)
- ✓ کاهش وزن در اين بيماري شايع است پس بايد روزانه وزن خود را چک كنيد.

❖ دارو

- ✓ اسپری هاي خود را طبق برنامه وبر اساس آموزش هاي داده شده به روش صحيح استفاده كنيد.
- ✓ گشادكننده هاي استنشاقی را 15دقيقه قبل از كورتيكو استروئيد هاي استنشاقی استفاده كنيد.
- ✓ جهت تزريق واكسن آنفلوانزا در اول پاييز با پزشک معالج خود مشورت كنيد.
- ✓ از مصرف دارو هاي سرما خوردگی بدون نسخه پزشک اجتناب كنيد.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائم از قبيل تغيير رنگ تغيير ميزان خلط، افزايش سرفه، افزايش خستگی، افزايش تنگی نفس، افزايش وزن، ورم اندام ها و تب .
- ✓ در صورت عدم بهبود تنگی نفس با اسپری.
- ✓ به طور منظم جهت ادامه درمان.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهيه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افصلی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143